

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr. Hilal KINLI
10 Ağustos 2011

No: 60

İŞİTMENİN KORUNMASI

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Hearing%20Protection.htm>

Gürültü; iş performansını, iş güvenliğini ve sağlığını etkileyebilen istenmeyen sestir. Psikolojik etkileri; sıkıntı duyma ve konsantrasyon kaybını kapsar. Fiziksel etkileri; işitme kaybı, baş ağrısı, mide bulantısı, seviyesi yüksek olduğunda da iletişimi güçleştirmesi olarak sayılabilir.

Gürültüye maruziyetin kaynağında kontrol edilemediği durumlarda işitmenin korunması hayati öneme sahiptir. Gerek kulak tıkaçları gerekse kulaklıklar kulağın iç kısmındaki gürültü seviyesini azaltan fiziksel bir engel görevi görürler ve işitme kaybının gerçekleşmesini önlerler. Böyle olmasına rağmen, kişiler genellikle bunları kullanmaya, yada doğru şekilde kullanmaya karşı direnç gösterirler.

Çalışanlar kulak koruyucu kullanımına karşı diğer türdeki kişisel koruyucu donanımlardan daha fazla direnç göstermektedirler. Bunun sebeplerinden biri, onların buna gerçekten ihtiyaçlarının olduğunu düşünmemeleridir. Ancak işitme kaybı öyle yavaş şekilde gelişir ki (yoğun maruziyetlerde dahi*), bunu ancak geri alınamayan bir zarar meydana geldiğinde anlayabilirsiniz. Kulak koruyucu kullanmamanın diğer bir sebebi onun rahatsızlık verdiğinin düşünülmesidir. Çalışanlar bazen kulak koruyucularını esnetirler, o zaman başa düzgün oturmadığından gürültüye karşı istenen şekilde yalıtım sağlamaz. Çalışanlar bazen de amirlerini aldatmak için kulak tıkaçlarının iç kısmını kesip kulaklarına o şekilde takarlar. Kendinizi bunu yapma ihtiyacı içinde hissediyorsanız, size daha uygun ve konforlu farklı türde veya stilde kulak koruyucu temini için amirinize başvurun.

Cildinizle kulak koruyucunuzun yüzeyi arasında iyi bir yalıtım olduğunda, başlangıçta biraz rahatsızlık beklenebilir. Koruma seviyesi iyi bir yalıtım sağlayıp sağlamadığınıza bağlıdır. Küçük bir sızıntı dahi kulak koruyucunun etkinliğini önemli ölçüde azaltabilir. Yalıtımı günde birkaç kez kontrol etmeyi unutmayın. Kulak koruyucular, özellikle de kulak tıkaçları konuşurken veya çiklet çiğnerken hareket edip gevşeme eğilimindedirler, bu nedenle sık sık yerine tam oturması sağlanmalıdır.

Düzgün şekilde tasarlanmış, kulağa uygun şekilde takılmış ve temiz olan kulak koruyucuları, çoğu çalışana bir çift koruyucu gözlük kullanmaktan daha fazla rahatsızlık vermeyeceklerdir. Kulak kanalını yaralamaması için, kulak tıkaçları neoprene gibi yumuşak bir malzemedен imal edilmişlerdir. Uygun ve temiz şekilde muhafaza edildiklerinde kulak koruyucu kullanımından kaynaklanan cilt tahrişleri, kulak zarı yaralanmaları veya diğer olumsuz reaksiyonlar çok ender olarak görülür.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr. Hilal KINLI
10 Ağustos 2011

No: 60

Piyasada pek çok farklı markada, stilde ve türde kulak koruyucusu bulunmaktadır. Ancak doğru şekilde kullanıldığında tümü benzer seviyelerde koruma sağlarlar**. Sizin için en iyi kulak koruyucu, size doğru şekilde uyan, dolayısıyla düzgün şekilde kullanabileceğiniz kulak koruyucudur.

Kulak koruyucu kullanmanız gerektiğine dair bazı belirtiler şunlardır:

1. Konuşmanızın anlaşılabilmesi için çok yüksek sesle konuşmanız veya birinin kulağına bağırmanız gerekiyorsa, muhtemelen gürültü seviyesi kulak koruyucu kullanmanızı gerektirecek kadar yüksektir.
2. Mesai bitiminde kulaklarınızda gürleme varsa veya kulaklarınız çınlıyorsa, muhtemelen çok fazla gürültüye maruz kalmış olmalısınız.
3. Mesai bitiminde işinizi bıraktıktan sonra konuşma veya müzik sesleri boğuk geliyor, ancak sabah işe geldiğinizde sesler oldukça berraksa, geçici işitme kaybına yol açan gürültü seviyelerine maruz kalmış olmalısınız. Eğer önlem almazsanız bu zamanla kalıcı hale gelebilir.

Tercüme edenin notları:

*Gürültü maruziyet seviyesi arttıkça işitme kaybı daha hızlı görülür. Ancak dokümanda tipik sanayi gürültü seviyeleri (85-90 dBA) göz önüne alınarak çalışanlara aktarılmak üzere hazırlanmış dokümanda bu fark gözardı edilmiş olabilir.

**Tüm kulak koruyucular aynı seviyede koruma sağlamazlar. Dokümanda tipik sanayi gürültü seviyeleri (85-90 dBA) göz önüne alınarak çalışanlara aktarılırken bu fark gözardı edilmiş olabilir. Ancak gereğinden fazla koruma sağlayan (gürültü seviyesini 70 dbA'nın altına düşüren) kulak koruyucuları da, kullanan kişide çevreden izolasyon hissi yaratıp çıkarma ihtiyacı hissetmesi nedeniyle tavsiye edilmemektedir.

***Dokümana birkaç hususun kısaca ilavesi de yararlı olabilir:

- İşitme kaybına yol açabilecek minimum gürültü seviyesi (8 saatlik maruziyette 85 dBA ve üzeri)
- Gürültü seviyesindeki her 3 dBA'lık artışın gürültünün şiddetini yaklaşık 2 katına çıkardığı
- Kulak koruyucularının neden sessiz ortamda takılıp çıkarılması gerektiği
- Sağlık gözetiminin işitme kaybının erken aşamada teşhisindeki önemi
- Yüksek seviyede gürültü ile iş kazaları arasındaki ilişki
- Vb.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr. Hilal KINLI
10 Ağustos 2011

No: 60

HEARING PROTECTION

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Hearing%20Protection.htm>

Noise is unwanted sound that can effect job performance, safety, and your health. Psychological effects of noise include annoyance and disruption of concentration. Physical effects include loss of hearing, pain, nausea, and interference with communications when the exposure is severe.

Hearing protection is essential when noise exposures can't be controlled at their source. Both earplugs and earmuffs provide a physical barrier that reduces inner ear noise levels inner ear and prevent hearing loss from occurring. However, people often resist wearing these or use them incorrectly.

Employees resist wearing hearing protection more than any other type of personal protective equipment. One reason is, they don't think they really need it. But hearing loss occurs so gradually (even in intense exposures) that by the time you notice it, irreversible damage has already occurred. Another reason for not wearing hearing protection is that it can feel uncomfortable. Sometimes workers "spring" the muffs so they don't seal properly against the head, or snip off the inner portion of ear plugs leaving only the outer end to fool their supervisor. If you feel the need to do this, see your supervisor about obtaining a different type or style that fits you correctly and comfortably.

Slight initial discomfort may be expected when a good seal between the surface of the skin and the surface of the ear protector is made. The amount of protection you obtain depends on obtaining a good seal and even a small leak can substantially reduce the effectiveness of the protector. Remember to check the seal several times each day. Protectors - especially ear plugs - have a tendency to work loose as a result of talking or chewing, and must be resealed occasionally.

Properly designed, fitted, and clean ear protectors will cause no more discomfort to most workers than wearing a pair of safety glasses. Earplugs are made of soft material such a neoprene to prevent injury to the ear canal. Skin irritations, injured eardrums, or other adverse reactions from using ear plugs are very rare if they are kept reasonably clean.

There are many different styles, types, and brands of ear protectors available, but when correctly fitted, they all provide similar levels of protection. The best hearing protector for you is one that fits correctly so that you can wear it properly.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr. Hilal KINLI
10 Ağustos 2011

No: 60

Some signs that you should be wearing hearing protection include:

1. If it is necessary for you to speak in a very loud voice, or shout directly into the ear of a person to be understood, it is likely that the noise level is high enough to require hearing protection.
2. If you have roaring or ringing noises in your ears at the end of the workday, you are probably being exposed to too much noise.
3. If speech or music sounds muffled to you after you leave work, but it sounds fairly clear in the morning when you return to work, you are being exposed to noise levels that are causing a temporary hearing loss. In time, this can become permanent if you do not take care.